

وقتی مامان می‌ره سر کار...

همه کودکان به یک شیوه با مسئله جدایی از مادر برخورد نمی‌کنند؛ بعضی از آنها با خوشحالی از مادر خداحافظی می‌کنند تا به محل کارش بروند و بعضی دیگر ساعت‌ها گریه می‌کنند.

سلامت نیوز: همه کودکان به یک شیوه با مسئله جدایی از مادر برخورد نمی‌کنند؛ بعضی از آنها با خوشحالی از مادر خداحافظی می‌کنند تا به محل کارش بروند و بعضی دیگر ساعت‌ها گریه می‌کنند.

بنابراین با توجه به شرایط خود و فرزندتان به‌گونه‌ای تصمیم بگیرید که به نفع هر دوی شما باشد. انجام وظایف مادری شاید یکی از جالب‌ترین، مشکل‌ترین و در عین حال شیرین‌ترین وظایفی است که هر کس در نقش مادر آن را تجربه می‌کند. حالا اگر به این موضوع احساسات ناشی از تنها گذاشتن فرزندتان در خانه و بازگشت به محیط کار را هم اضافه کنید، آنگاه عظمت کار مادران شاغل را بیشتر درک می‌کنید. شاید ابتدا به‌نظر آسان برسد اما لحظه دل‌کندن مادر از فرزند برای رفتن به سر کار تجربه‌ای است که هر مادر شاغلی با آن آشناست.

همه مادران هنگام برگشت به محیط کار با سؤالاتی مانند اینها مواجه می‌شوند: «آیا می‌توانم همزمان از عهده وظایف کاری و خانوادگی خود برآیم؟ اگر نتوانم سر کار بروم چطور می‌توانیم از عهده مخارج برآییم؟ آیا می‌توانم از خودم راضی باشم؟ این موضوع چه تأثیری بر فرزندم می‌گذارد؟ و...». در واقع همه مادران شاغل با این سوالات مهم مواجه می‌شوند و بهتر است هر کس با توجه به کمک و مشورت با دیگران در نهایت تصمیم بگیرد.

تصمیم‌گیری مهم

هنگام تصمیم‌گیری درباره کار کردن عوامل متعددی مانند اهمیت شغل و کار، فرستادن کودک به مهد، استخدام پرستار، کمک گرفتن از خانواده برای نگهداری کودک و... به میان می‌آیند. مادر نیز باید با در نظر گرفتن تمام این موارد تصمیم بگیرد. البته این رفتار کودکان است که به ما نشان می‌دهد آیا توانسته‌ایم از عهده وظایفمان برآییم و تصمیم درستی بگیریم یا نه. این موضوع نیز در مورد افراد مختلف متفاوت است و هیچ‌کس نمی‌تواند درباره دیگری قضاوت کند.

مادران شاغل با تولد فرزند خود نظر متفاوتی نسبت به کارشان پیدا می‌کنند. گاهی احساس می‌کنند بین شغل و فرزندشان محصور شده‌اند و باید بتوانند توازن خوبی بین این دو برقرار کنند و به بهترین نحو از پس هر دوی آنها برآیند ولی باید نیازهای کودک و موقعیت خود را بسنجند، درباره آنها با همسرشان صحبت کنند و تصمیم بگیرند چه چیزی آرامش بیشتری به آنها و زندگی خانوادگی‌شان می‌بخشد.

ممکن است نظر اطرافیان هم بسیار متفاوت باشد؛ یعنی هر کس درباره تنها گذاشتن کودک در خانه و بازگشت شما به محل کار نظر خاصی دارد. برخی می‌گویند نگهداری از فرزندتان مهم‌تر است و عده‌ای هم عقیده دارند حیف است کارتان را ترک کنید و فقط به انجام وظایف بچه‌داری بپردازید. شما می‌توانید همه این نظرات را بشنوید و از تجارب اطرافیان خود استفاده کنید اما فراموش نکنید این موضوع بسیار جدی و شخصی است و فقط شما و همسرتان هستید که باید تصمیم بگیرید.

کار نیمه‌وقت، کار در خانه و...

یکی از راه‌حلهایی که به ذهن بسیاری از مادران می‌رسد، بهره‌برداری از مزایای کار نیمه‌وقت است. بدین ترتیب آنها می‌توانند هم‌زمان بیشتری را با فرزندشان بگذرانند و هم شاغل بمانند و وقت آزادی داشته باشند. البته این راه برای همه مادران عملی نیست و بعضی کارها را نمی‌توان به‌طور نیمه‌وقت انجام داد. از نظر عده‌ای نیز هم‌زمانی کار در خانه و نگهداری از کودکان گزینه خوبی است. البته این کار به سادگی انجام‌پذیر نیست زیرا خود بچه‌داری تمام وقت شما را به‌خود اختصاص می‌دهد و وقتی برای انجام کارهای خانه برایتان باقی نمی‌ماند. شاید هم بتوانید با هماهنگی محل کارتان روزهای کمتری سر کار بروید یا اگر ذهن خلاق دارید می‌توانید چیزهایی درست کنید و بفروشید؛ برای مثال می‌توانید کارت تبریک یا صنایع دستی بسازید و با فروش آنها درآمدی داشته باشید. البته شاید هیچ‌کدام از این موارد در مورد شما صدق نکند و مجبور باشید به‌طور تمام وقت کار کنید.

باید پس از پایان مرخصی مقدمات بازگشت به کار را آماده کنید. بنابراین باید برنامه‌هایی برای خودتان ترتیب دهید که به شما اعتماد به نفس بیشتری برای بازگشت به کار بدهد. بهتر است مدتی به موضوعاتی که بر کیفیت زندگی‌تان به‌عنوان مادری شاغل تأثیر می‌گذارد فکر کنید؛ نگهداری از کودک، خواب، کمک گرفتن از همسر یا خانواده و رسیدگی به خودتان.

البته طبیعی است که نخستین روزهای بازگشت به کار با نگرانی درباره کودکتان و پریشانی افکار همراه است. بنابراین با وجود اینکه شاید خیلی سخت به نظر می‌رسد ولی سعی کنید درست عمل کنید زیرا شما باید در محیط کار نیز با قدرت حاضر شوید. البته مدتی طول می‌کشد تا دوباره با فضای کار و پذیرش اینکه نوزادتان بدون شما هم حالش خوب است، عادت کنید. طبیعی است دلتان برای فرزندتان تنگ می‌شود اما با گذشت زمان تحمل این دوری آسان‌تر می‌شود. شما می‌توانید روزهای اول بازگشت به کار زودتر به خانه برگردید تا هم خودتان و هم فرزندتان به تدریج به نبود یکدیگر عادت کنید.

نگهداری از کودک

بعد از بازگشت به کار، مهم‌ترین موضوع پیدا کردن بهترین راه برای نگهداری از کودک است. رفتن به مهدکودک، کمک گرفتن از خانواده، استخدام پرستار بچه و... راه‌هایی هستند که پیش‌روی شما قرار دارند. در هر صورت هزینه نگهداری از کودک یکی از مخارج اصلی شما خواهد بود. البته نوع نگهداری از کودک هم به سن او بستگی دارد؛ مثلاً نیازهای یک نوزاد کاملاً با کودکی 3 ساله متفاوت است. نگهداری از کودکتان توسط افراد خانواده و دوستان و آشنایان یکی از رایج‌ترین راه‌هایی است که پیش‌روی شما قرار می‌گیرد و اگر مجبور هستید کار کنید و قادر به پرداخت هزینه‌های استخدام پرستار یا مهدکودک نیستید، بهترین راه خواهد بود.

در صورتی که برای نگهداری از کودکتان به مادر خود یا هر کس دیگری از افراد فامیل متکی هستید باید حتماً شیوه تربیتی هماهنگی را مدنظر قرار دهید؛ مثلاً اگر فرزندتان عادت دارد به شیوه خاصی یا در ساعت خاصی بخوابد دیگران هم باید در جریان قرار بگیرند. همچنین اگر تصمیم دارید به شیوه خاصی به او غذا بدهید یا مراقبت کنید، حتماً با کسی که در نبود شما از او مراقبت می‌کند هماهنگ باشید.

آماده کردن کودک

هنگامی که می‌خواهید کودک را تنها بگذارید، باید ابتدا او را با کسی که می‌خواهد از او در خانه مراقبت کند یا مهدکودک آشنا کنید. طوری که پس از بازگشت به کار چند روز با او به مهدکودک یا نزد پرستارش بروید. روزهای اول را حتماً ساعاتی را در کنارش بمانید و بعد از چند روز، کم‌کم بیشتر او را تنها بگذارید تا بهتر با شرایط جدید آشنا شود. البته طبیعی است هفته‌های اول هم به شما و هم فرزندتان سخت بگذرد ولی نگران نباشید چون کم‌کم عادت می‌کنید.

همه کودکان هم به یک شیوه با مسئله ترک مادر برخورد نمی‌کنند؛ بعضی از آنها با خوشحالی از مادر خداحافظی می‌کنند تا به محل کارش بروند اما گاهی چنین نیست و کودک ساعت‌ها گریه می‌کند. بنابراین سعی کنید خداحافظی‌هایتان طولانی نباشد. همچنین بدون خداحافظی از فرزندتان جدا نشوید. اگر ترک فرزندتان در دوران نوزادی دشوار است وقتی بزرگ‌تر شود یعنی زمانی که می‌تواند به شما بگوید نمی‌خواهد به مهدکودک برود یا به شما التماس می‌کند سر کار نروید، دشوارتر خواهد بود. کودک شما احساسات را کاملاً درک می‌کند و متوجه می‌شود مضطرب یا ناراحتید؛ یعنی اگر ناراحت و مضطرب باشید تأثیر بدی بر او می‌گذارد. پس سعی کنید در حضور فرزندتان خیلی قاطع و قدرتمند عمل کنید. کاملاً روحیه‌تان را حفظ کنید و فراموش نکنید شما تنها مادری نیستید که مجبورید برای کار کردن، ساعاتی را به دور از فرزندتان باشید.

البته کودکان نیز معمولاً زمانی که والدینشان از دیدشان دور می‌شوند، راحت‌تر قرضیه را درک می‌کنند و آرام می‌شوند. بنابراین نگران و ناراحت این موضوع نباشید. وقتی به محل کارتان می‌رسید حتماً با مهدکودک یا کسی که مراقبت از فرزندتان را برعهده دارد، تماس بگیرید. به احتمال قوی او به شما اطمینان می‌دهد که کودکتان دیگر گریه نمی‌کند و دارد بازی می‌کند. شما باید رابطه خوبی با کسی که از فرزند شما مراقبت می‌کند داشته باشید. اما اگر در بعضی موارد شیوه کارش را دوست ندارید یا صراحت و بدون کنایه موضوع را با او مطرح کنید. البته لحن صدای شما باید گرم و دوستانه باشد. پس برای این کار زمانی را انتخاب کنید که ناراحت و خسته نیستید. در غیراین صورت شاید نتیجه دلخواه را نگیرید.

بعضی کودکان وقتی از مهدکودک، پرستار یا هر کسی که از او مراقبت می‌کند جدا می‌شوند فریاد می‌زنند یا گریه می‌کنند. در واقع این رفتارها شیوه تخلیه احساسات کودک در پایان یک روز طولانی است. زیرا او احساس می‌کند اکنون که به آغوش شما

بازگشته می‌تواند احساسش را نشان دهد. این موضوع ممکن است برای شما دشوار باشد اما به این معنا نیست که فرزندتان شما را دوست ندارد یا ترجیح می‌دهد با پرستارش بماند و به خانه برنگردد.

مراقبت‌های لازم

هنگامی که بچه‌دار می‌شوید به نظر می‌رسد می‌توانید همیشه شاد و خوشحال باشید و نباید هیچ‌گاه احساس خستگی کنید اما حفظ این موارد همیشه هم آسان نیست و باید بسیار مراقب خود باشید تا قدرت لازم را برای مراقبت از فرزندتان داشته باشید. ضمن اینکه بتوانید در خانه و محل کار هم به خوبی از پس وظایفتان برآیید. بنابراین همیشه وقتی را برای تجدید قوا و به یاد آوردن اینکه فقط یک مادر، همسر و کارمند نیستید در نظر بگیرید. ممکن است از رفتن به گردش و تنها گذاشتن فرزندتان در خانه - درحالی‌که تمام روز در محل کارتان بوده‌اید - احساس گناه کنید. اما این کار هم به نفع شما و هم تمام اعضای خانواده‌تان خواهد بود زیرا تجدید قوا به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید همه کارهایتان را انجام دهید. بنابراین سعی کنید بهترین دوست خود باشید و به جای ارزیابی‌های مختلف، پیام‌های مثبتی به خود ارسال کنید. مطمئن باشید این کار به تدریج تغییرات خوبی برایتان به دنبال خواهد داشت. ممکن است بعد از بازگشت به کار نتوانید مانند قبل از کارتان لذت ببرید و ترکیب آن را با انجام وظایف مادری سخت ببینید. شاید فکر کنید کودکان هم به دور از شما نمی‌تواند شاد باشد اما فراموش نکنید تمام این احساسات زودگذر خواهند بود و خیلی زود به همه چیز عادت می‌کنید. پس زیاد سخت نگیرید و سعی کنید هم از تمام ساعات کاری و هم از تمام لحظاتی که در کنار خانواده‌تان هستید لذت ببرید.

منبع: همشهری آنلاین